

อานาปานสติสมาธิ

ด้วยอุภินันทนาการ

จาก

มูลนิธิส่งเสริมการปฏิบัติสมาธิทางพุทธศาสนา

อานาปานสติสมาธิ

ธรรมกถาของสมเด็จพระญาณสังวร

ณ วัดบวรนิเวศวิหาร

ด้วยอภินันท์นาการ

จาก

มูลนิธิส่งเสริมการปฏิบัติสมาธิทางพุทธศาสนา

บูชาพระคุณ

เจ้าพระคุณสมเด็จพระญาณสังวร

ประธานมูลนิธิส่งเสริมการปฏิบัติสมาธิทางพุทธศาสนา

ในวาระดิถีแห่งวันคล้ายวันเกิดของสมเด็จพระองค์
ประธาน มูลนิธิส่งเสริมการปฏิบัติสมาธิทางพุทธ-
ศาสนา สำนักในพระกรุณาของพระคุณเจ้า จึงขอ
กราบเทิดทูนไว้ซึ่งความอุตสาหะพยายาม และความ
เสียสละของพระคุณเจ้าแม่แต่ในยามอาพาธ เพื่อจะ
ส่งเสริมพระพุทธศาสนา และเผยแผ่ธรรมะของ
พระพุทธองค์แก่สาธุชนทั้งในและนอกราชอาณาจักร
ความเมตตากรุณา และธรรมทานที่พระคุณเจ้าได้
บริจาคสนับสนุนอันสูงสุดแก่ผู้รับ และนำมาซึ่ง
ความสงบสุขยิ่งกว่าทานอื่นใดทั้งสิ้น

ด้วยความสำนึกในพระคุณธรรมอันยิ่งใหญ่ มูลนิธิ
ขอกราบบูชาพระคุณของสมเด็จพระองค์ประธาน ด้วยการ
นำธรรมกถาในการอบรมกัมมัฏฐานแก่นวกษิกขุ และ
อุบาสก อุบาสิกา ของพระคุณเจ้าในวาระแห่งการเข้า

พรษาบ^{๗๕} มาพมพ^{๘๕}นเพื่อเบน^๕ธรรมบ^๕รรณาการใน
โอกาส^๕

ธรรมก^{๕๗}ถา^๕ช^๕ุด^๕น^๕เป็น^๕เครื่อง^๕ม^๕อ^๕ท^๕ด^๕สำ^๕ห^๕รั^๕บ^๕ใ^๕ห^๕ี^๕น^๕การ
ปฏิบัติ^๕อ^๕บรม^๕จ^๕ิต^๕ ผู้^๕ที่^๕ประ^๕ส^๕ง^๕ค^๕จะ^๕ศ^๕ึก^๕ษา^๕และ^๕ฝ^๕ึ^๕ก^๕ฝ^๕น^๕การ
ทำ^๕สมา^๕ธิ^๕วิ^๕ป^๕ัส^๕สนา^๕ จะ^๕ใ^๕ด้^๕รับ^๕ประ^๕โย^๕ชน^๕์^๕จาก^๕ธ^๕ร^๕ม^๕ก^๕ถา^๕
ช^๕ุด^๕น^๕มา^๕ก

ม^๕ล^๕น^๕ิ^๕ธ^๕์^๕ส^๕่ง^๕เส^๕ริ^๕ม^๕การ^๕ปฏิบัติ^๕สมา^๕ธิ^๕ทาง^๕พ^๕ุ^๕ท^๕ธ^๕ศา^๕ส^๕นา^๕
ขอ^๕ต^๕ง^๕จ^๕ิต^๕อ^๕ธิ^๕ษ^๕ฐ^๕าน^๕ใ^๕ห^๕่^๕ทุ^๕ก^๕ท่าน^๕ท^๕ม^๕ค^๕ว^๕าม^๕ศ^๕รั^๕ท^๕ธา^๕ และ^๕ท^๕
มา^๕ถ^๕ว^๕าย^๕ส^๕ัก^๕การ^๕ะ^๕แต่^๕พระ^๕ค^๕ุ^๕ณ^๕เจ้า^๕ใน^๕โ^๕ก^๕า^๕ส^๕น^๕์^๕ จ^๕ม^๕ี^๕ค^๕ว^๕าม^๕
ส^๕ุ^๕ข^๕ค^๕ว^๕าม^๕เจ^๕ริ^๕ญ^๕ ท^๕ง^๕ใ^๕ห^๕ี^๕ทาง^๕ธ^๕ร^๕ม^๕และ^๕ทาง^๕โล^๕ก^๕เท^๕อ^๕ญ^๕

ม^๕ล^๕น^๕ิ^๕ธ^๕์^๕ส^๕่ง^๕เส^๕ริ^๕ม^๕การ^๕ปฏิบัติ^๕สมา^๕ธิ^๕ทาง^๕พ^๕ุ^๕ท^๕ธ^๕ศา^๕ส^๕นา^๕

วัด^๕บ^๕ว^๕ร^๕น^๕ิ^๕เว^๕ศ^๕วิ^๕ห^๕าร

๓ ตุลาคม ๒๕๒๑

อานาปานสติสมาธิ

ธรรมกถาของสมเด็จพระญาณสังวร

ใน

การอบรมกัมมัฏฐานแก่นวกภิกขุ

และอุบาสกอุบาสิกา

วันที่ ๒๗ กรกฎาคม ๒๕๒๑

ณ ตึก สว. ธรรมนิเวศ วัดบวรนิเวศวิหาร

บัดนี้ จักแสดงธรรมเป็นเครื่องอบรมในการปฏิบัติอบรมจิต ในเบื้องต้นก็ขอให้ทุก ๆ ท่านตั้งใจ นอบน้อมนมัสการพระผู้มีพระภาคอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าพระองค์นั้น ตั้งใจถึงพระองค์พร้อมทั้งพระธรรมและพระสงฆ์เป็นสรณะ ตั้งใจสำรวมกายวาจาใจให้เป็นศีล ทำสมาธิในการฟังเพื่อให้ได้ปัญญาในธรรม

จะเริ่มแสดง **สติปัญญา** ตามแนวมหาสติปัญญา
 สูตรเหมือนอย่างที่ได้เคยเริ่มปฏิบัติในโอกาสแสดง
 ธรรมบรรยายในวันแรกแห่งการบรรยายทุกพรรษามา
 ท่านทั้งหลายยังมีได้เคยสดับก็ย่อมจะได้เริ่มสดับ
 ท่านทั้งหลายที่เคยสดับมาแล้วก็อาจจะได้สดับซ้ำอีก
 แต่เมื่อได้ตั้งใจพิจารณา ก็อาจจะได้ความรู้ความเข้าใจ
 เพิ่มขึ้น เพราะการสดับธรรมแม้จะซ้ำ ๆ กันก็ย่อม
 เป็นเครื่องเตือนให้เกิดสติ อุดหนุนให้เกิดปัญญาใน
 ธรรมยิ่ง ๆ ขึ้นไปได้ ทั้งการปฏิบัติธรรมก็ต้องปฏิบัติ
 กันอยู่เสมอ ต้องปฏิบัติซ้ำ ๆ กันนั่นเอง แต่เมื่อ
 ปฏิบัติบ่อย ๆ ก็ย่อมจะได้ความเพิ่มขึ้นแห่งธรรมปฏิบัติ
 ความเพิ่มขึ้นแห่งสติปัญญาในธรรม เหมือนอย่างการ
 บริโภคอาหารที่บริโภคซ้ำ ๆ กันอยู่ทุกวัน แต่ก็ทำให้
 ร่างกายเจริญเติบโตยิ่งขึ้น ตั้งแต่เบองตนเป็นเด็กเล็ก
 เด็กใหญ่ และเติบโตยิ่งขึ้น ก็เป็นผลจากอาหารที่
 บริโภคซ้ำ ๆ กันอยู่ทุกวันนั่นเอง ไปบำรุงร่างกายและ
 รักษาชีวิตให้ดำรงอยู่ แม้ธรรมที่ฟังและที่ปฏิบัติซ้ำ ๆ
 กันอยู่ก็เป็นเช่นนั้น และแม้ว่าจะจะเป็นธรรมขอเดยวกัน

กตุมเหมือนว่าซ้ำกันดังกล่าว แต่ขั้นของความรู้อย่าง
 เข้าใจย่อมแตกต่างกันไปได้ คือว่าเพิ่มมากขึ้น และ
 ความต้องการด้วยธรรมย่อมมีอยู่สำหรับผู้เห็นประ-
 โยชน์ เมื่อได้ธรรมก็ย่อมจะได้รสของธรรม เหมือน
 อย่างเมื่อความหิวบังเกิดขึ้น บริโภคอาหาร ๆ ก็ย่อม
 จะมีรสอร่อยแม้ว่าจะบริโภคซ้ำ ๆ กันก็ตาม และบาง
 ที่เมื่อเป็นอาหารที่ถูกปาก พอใจในรส ต้องการบริโภค
 ทุกๆ วันดังนกมี ธรรมที่พึงทปฏิบัติก็เป็นเช่นนั้น เมื่อ
 ได้รสของธรรมก็ย่อมมีความต้องการที่จะพึงที่จะ
 ปฏิบัติอยู่เสมอ ๆ

สติบัญญัติอันนี้เป็นหลักปฏิบัติอบรมทางจิตใจ
 เป็นไปเพื่อผลคือความบริสุทธิ์เป็นต้น ซึ่งเป็นข้อ
 ปฏิบัติสำคัญ ในขั้นต้นจึงควรทำความเข้าใจว่า สติ-
 บัญญัติ ได้แก่ ความตั้งสติ หรือว่าความปรากฏขึ้น
 แห่งสติ คำว่า “สติ” นั้นท่านแปลไว้ว่า “ความระลึกได้”
 หมายถึง การที่จำการทำคำที่พูดต่างๆ ไว้แม่นานได้
 คือเมื่อทำอะไรไว้ พูดอะไรไว้ เมื่อนึกถึงก็ยังคงได้ว่า
 ทำอะไรไว้บ้าง พูดอะไรไว้บ้าง ก็หมายถึงความที่ยัง

จำได้นี่เอง ระลึกขณมากระลึกได้ ดั่งนี้เป็นความ
 หมายของสติอย่างหนึ่ง และสติยังมีความหมายถึง
 ความที่ตามดูตามเห็นในปัจจุบัน คือในปัจจุบันกำลัง
 ทำอะไร กำลังพูดอะไร กำลังคิดอะไร ก็เห็นกรัตนเอง
 ว่ากำลังพูดอยู่อย่างนั้น กำลังทำอยู่อย่างนั้น กำลังคิดอยู่
 อย่างนั้น กับทั้งมีความรู้ตัวเองอยู่ไม่ลืมตัว มีความรู้
 อยู่กับตัวในขณะที่กำลังทำ กำลังพูด กำลังคิดนั้น ๆ
 ดั่งนี้ก็เป็นลักษณะของสติอย่างหนึ่ง และนอกจากนี้
 สติยังหมายถึงความทรูจกัยบั้งขังใจ อันจะเป็นเครื่อง
 ห้ามตนเองมิให้ทำ มิให้พูด มิให้คิดในเรื่องที่ไม่ควร
 ทำ ไม่ควรพูด ไม่ควรคิดนั้น ๆ ด้วย และจะส่งเสริม
 ตนเองให้ทำให้พูดให้คิดในเรื่องที่ควรทำควรพูดควรคิด
 ทั้งหลายด้วย ลักษณะที่ทำให้เกิดความบั้งขังใจกับ
 ทั้งส่งเสริมในทางที่ถูกที่ชอบดั่งนี้ ก็เป็นลักษณะอย่าง
 หนึ่งของสติด้วย ฉะนั้น สติจึงเป็นเรื่องสำคัญที่ทุก
 คนจะต้องอบรมให้มากขึ้นให้มาก และกล่าวได้ว่า
 ทุกคนย่อมมีสติกันอยู่เป็นพื้นฐานอยู่แล้วตามสมควร
 ฉะนั้น จึงยังมีความนึกได้ระลึกได้ในการที่ทำคำทำพูด

ต่าง ๆ ไว้ม้วน ๆ ได้ตามสมควร ทลุมไปเสียนัก
ไม่ได้ก็มาก

อันความระลึกใดที่เป็นสติตั้งกล่าวนี้ เมื่อยังไม่
ได้ระลึกถึงกตุมเหมือนว่า สิ่งที่ทำไว้ทพุดเอาไว้ม้วน
นาน ๆ นั้นไม่ปรากฏ แต่ว่าครันระลึกถึงกระลึกได้
แต่เมื่อไม่ระลึกถึงกตุมเหมือนหายไปไม่ปรากฏ การที่เมื่อ
ระลึกถึงกระลึกใดตั้งนี้ ก็เป็นสติทุก ๆ คนมอยุ่เป็น
พื้นฐานกันตามสมควร และการที่ระลึกใดถึงการที่
กำลังทำอยู่ พุดอยู่ คิดอยู่ในปัจจุบัน ก็ย่อมระลึก
กันได้ตามสมควร เพราะย่อมจะรู้ว่าเดยวันกำลังพุด
อะไร กำลังทำอะไร กำลังคิดอะไร และนอกจาก
สติที่มลักษณะเป็นความยับยั้งชั่งใจสำหรับที่จะห้าม
และสำหรับที่จะส่งเสริมตั้งกล่าวนี้ ก็ย่อมมกันอยู่ตาม
สมควร ฉะนั้น จึงทำให้บุคคลทำในสิ่งที่ควรทำ เว้น
ในสิ่งที่ควรเว้นได้ตามสมควร ดังนี้เป็นลักษณะของ
สติที่ทุกคนมอยุ่เป็นพื้นฐาน แต่ว่า ถ้าจิตใจมอารมณ์
และกิเลสแรงก็ย่อมจะทำให้สติอ่อนกำลังลงได้ ทำให้
นึกไม่ได้ ทำให้ลุ่มทัว ทำให้ขาดความยับยั้งชั่งใจ

เมื่อเป็นดังนี้ จึงทำให้ประกอบกรรมที่ชั่วที่ผิดต่าง ๆ เช่นอาชญากรรมต่าง ๆ มีมาเข้าบ้าง ลักของเข้าบ้าง เป็นต้น เหล่านี้เพราะอารมณ์และกิเลสแรง สติไม่พอที่จะควบคุมใจ ไม่พอที่จะควบคุมตนเอง จึงทำให้หนักไม่ได้ ทำให้ล้มตัว ทำให้ขาดความยับยั้งชั่งใจ จึงเป็นการจำเป็นที่จะต้องรักษาสติอบรมสติดังกล่าวให้มากจน

ทางอบรมสติให้มากจนนี้ พระพุทธเจ้าได้ทรงสอนไว้ในหมวดธรรมต่าง ๆ เป็นอันมาก ดังเช่นในหมวดสติปัฏฐานทั้ง ๔ คือตรัสสอนให้ตั้งสติไปในกาย ตั้งสติไปในเวทนา ตั้งสติไปในจิต ตั้งสติไปในธรรม แสดงโดยสังเขป ตั้งสติไปในกายนั้นก็คือ หัตถะลึกพิจารณาไปในกายนี้ ซึ่งเป็นร่างกายอันประกอบด้วย ธาตุดิน น้ำ ไฟ ลม เป็นรูปกายอันนี้ มีอาการทั้งหลาย เช่น ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง อันเป็นส่วนที่มองเห็นและอาการที่อยู่ภายในหนังเข้าไป เช่น เนื้อเอ็น กระดูก เป็นต้น และต้องผลัดเปลี่ยนอริยาบถ ยืน เดิน นั่ง นอน ซึ่งเป็นอริยาบถใหญ่ และยังมี

อริยาบถเล็กน้อยต่าง ๆ ทั้งต้องมีการหายใจเข้าหายใจ
ออกอยู่เป็นปกติ และนอกจากนี้ การประกอบกรรม
คือการงานทั้งหลายทางกาย ทางวาจา ก็อาศัยร่างกาย
อันนั้นเอง ฉะนั้น ก็ให้มัสตริระลึกได้ไปในกายอัน
กายอันนั้นจะทำอะไรก็ให้มัสตริระลึกได้ จะเคลื่อนไหว
ไหวอริยาบถอะไรก็ให้มัสตริระลึกได้

คราวนี้มาถึงเวทนา ก็ได้แก่ ความรู้สึกเป็นสุข
เป็นทุกข์ หรือเป็นกลาง ๆ ไม่ทุกข์ไม่สุข ซึ่งก็มีอยู่
แก่ทุก ๆ คน ทั้งทางร่างกายเองและทั้งทางจิตใจ
ร่างกายเองบางครั้งก็มีความสุข บางครั้งก็ทุกข์ บาง
ครั้งก็เป็นกลาง ๆ ไม่ใช่สุขไม่ใช่ทุกข์ จิตใจเองก็
เช่นเดียวกัน บางคราวใจก็เป็นสุข บางคราวใจก็เป็น
ทุกข์ บางคราวใจก็เป็นกลาง ๆ ไม่สุขไม่ทุกข์ เมื่อ
เป็นดังนี้ก็ให้มัสตริระลึกถึงเวทนาที่กำลังเกิดขึ้นนั้น ไปอยู่
ว่าเดี๋ยวนี้เป็นสุข เดี่ยวนี้เป็นทุกข์ เดี่ยวเป็นกลาง ๆ
ไม่สุขไม่ทุกข์ทั้งทางกายทั้งทางใจ

คราวนี้มาถึงตั้งสติไปในจิต ก็คือในจิตใจนั่นเอง
ที่ทุก ๆ คนมีอยู่ ในบางครั้งจิตใจนั้นก็ประกอบด้วย

ความชอบบ้าง ความข้งบ้าง ความหลงบ้าง บางคราว
 จิตใจนึกสงบ ไม่รู้สึกว่าจะชอบว่าข้งว่าหลงอะไร ใน
 บางคราวจิตใจนึกฟุ้งซ่าน บางคราวจิตใจนึกสงบ บาง
 คราวจิตใจนึกตั้งมั่น บางคราวก็ไม่ตั้งมั่น บางคราว
 จิตใจนึกคิดนั่นคิดนี่ บางคราวก็รู้สึกว่าจะพ้นคือโปร่ง
 ปลอดโปร่งไม่ติดขัด ฉะนั้นก็ห้ามสตรระลึกรู้จิตใจว่า
 เป็นอย่างไร

คราวนี้มาถึงข้อที่ ๔ คือสติที่ตงที่ไปในธรรม
 ก็หมายถึงกุศลธรรม อกุศลธรรม อพยากตธรรม
 กุศลธรรมก็คือธรรมที่เป็นกุศล อกุศลธรรมนั่นก็คือ
 ธรรมที่เป็นอกุศล อพยากตธรรมนั่นก็คือธรรมที่เป็น
 กลาง ๆ ไม่ใช่อกุศล ไม่ใช่กุศล โดยตรงก็หมายถึง
 ภาวะที่เกิดขึ้นเป็นไปอยู่ในจิตใจ ฝ่ายที่เป็นอกุศลนั้น
 ก็เป็นต้นว่า ความชอบ ความข้ง ความหลง หรือ
 ว่าโลภ โกรธ หลง หรือว่าราคะ โทสะ โมหะ
 เมื่อความชอบมีอยู่ในจิตใจ หรือว่าราคะ โลภะ มี
 อยู่ในจิตใจ จิตใจก็มีราคะ โลภะ หรือมีความชอบ
 เมื่อความข้งหรือว่าโทสะมีอยู่ในจิตใจ จิตใจก็มีโทสะ

เมื่อความหลงมีอยู่ในจิตใจ จิตใจก็มีความหลง ตัว
 ราคะ โทสะ โมหะ หรือว่าโลภะ โทสะ โมหะ
 ตัวความชอบ ความชัง ความหลงนั้นเป็นอกุศลธรรม
 ที่เกิดขึ้นเป็นไปอยู่ในจิตใจ ในทางตรงกันข้าม ความ
 ไม่โลภ ความไม่โกรธ ความไม่หลง อันมีลักษณะ
 เป็นสันต์คือความสงบ เมตตา กรุณา เป็นต้น ก็เป็น
 กุศลธรรม ธรรมที่เป็นกุศล แม้สตนเองก็เป็นกุศล
 ส่วนธรรมที่เป็นกลาง ๆ ไม่ใช่กุศล ไม่ใช่อกุศลนั้น
 ก็ได้แก่ความคิดเห็นต่าง ๆ เป็นต้น ที่เป็นไปอยู่เป็น
 ปกติธรรมดา ซึ่งเกิดขึ้นเป็นไปอยู่ในจิตใจ ไม่ใช่
 เป็นของดี ไม่ใช่เป็นของไม่ดี ฉะนั้น ก็ให้หมิ่นสตคือ
 ความระลึกลงได้ว่า บัดนี้อกุศลธรรมมีอยู่ในจิต หรือว่า
 กุศลธรรมมีอยู่ในจิตเป็นข้อสำคัญ ส่วนอพยากต-
 ธรรมนั้นไม่ใช่ข้อสำคัญเท่าใด ในขั้นนี้ให้หมิ่นสตรู้อยู่ว่า
 บัดนี้อกุศลธรรมมีในจิตหรือไม่มีในจิต กุศลธรรมมี
 ในจิตหรือไม่มีในจิตตามเป็นจริง ดังเช่นเมื่อเกิด
 ความโลภขึ้นมาในอะไร ก็ให้หมิ่นสตรู้ทันทีว่าบัดนี้อกุศล
 ธรรมเกิดขึ้นในจิตแล้ว เมื่อบังเกิดความโกรธขึ้นก็ให้

รู้ทันทีว่า บัดนี้อกุศลธรรมมีอยู่ในจิตแล้ว เมื่อความ
 หลงใหลในอะไรบังเกิดขึ้น ก็ให้รู้ทันทีว่า บัดนี้อกุศล
 ธรรมเกิดขึ้นในจิตแล้ว ดังนั้นคือเรียกว่ามสติ

ความที่มสติไปในกาย ในเวทนา ในจิต ใน
 ธรรม ดังนั้น ได้ชื่อว่า มสติที่ระลึกรู้ตัวเอง เป็น
 อุตตัญญตา ความรู้จักตน เพราะว่า ความรู้จักตน
 หรือที่เรียกว่าตนนั้น ก็ได้แก่กาย เวทนา จิต ธรรม
 ดังกล่าวนั่นเอง และเมื่อพิจารณาแล้วก็จะพึงเห็นได้
 ว่า กาย เวทนา จิต ธรรมนี้เป็นตนเองที่ประกอบ
 กันอยู่ คือกาย เวทนา จิต ธรรม ประกอบกันอยู่เป็น
 ตนเอง หรือว่าตนเองแยกออกไปก็คือกาย เวทนา
 จิต ธรรมเอง และเป็นสิ่งหนึ่งอันอยู่เป็นอันเดียว
 ดังจะพึงเห็นได้ว่า เมื่ออกุศลธรรมบังเกิดขึ้นในจิต
 คือเมื่อเกิดความโลภ ความโกรธ ความหลงขึ้น ดังนั้น
 เรียกว่าอกุศลธรรมบังเกิดขึ้น คราวนี้จิตใจก็เป็นจิตใจ
 ที่ประกอบด้วยความโลภ ความโกรธ ความหลง
 เวทนา คือสุขทุกข์ หรือ เป็นกลาง ๆ ไม่ทุกข์ไม่สุข ก็
 เป็นเวทนาที่ประกอบด้วยจิตและโลก โกรธ หลงนั้น

โลก โกรธ หลงอะไรขึ้น สติระลึกได้ว่าเดี๋ยวนี้
 อกุศลธรรมบังเกิดขึ้นแล้ว กำลังโลกแล้ว กำลังโกรธ
 แล้ว กำลังหลงไหลอะไรอยู่แล้ว ดังนี้ แม้สติจะระลึก
 ได้ดังนี้ แต่ก็เป็นปัญญาด้วย คือเป็นความรู้นั้นเป็น
 อกุศล นี้แหละเป็นตัวยุปัญญา และเมื่อเป็นดังนี้ โลก
 โกรธ หลงจะสงบ ฉะนั้น ก็จะเป็นสลดขึ้นมา คือจะมี
 ความงดเว้นได้จากการกระทำทางกาย ทางวาจา หมดทั้ง
 หลายและจิตใจจะสงบเป็นสมาธิขึ้นมา จะได้ปัญญาคือ
 ความรู้จักความสงบนั้นยังขึ้น ฉะนั้น ความมสดีระลึก
 ได้แม้โดยปริยายทั่วไปดังนี้ จึงเป็นสิ่งที่มีประโยชน์
 มากและเป็นสิ่งที่ทุกคนปฏิบัติได้ไม่ยาก ในเมื่อตั้งใจ
 นำสติเข้ามาดู เข้ามาตั้งไว้ที่กาย เวทนา จิต ธรรม
 ของตนเองดังนี้

ต่อจากนั้นก็ขอให้ตั้งใจฟังสวด เริ่มต้นสติปัญญา
 และตั้งใจนั่งปฏิบัติต่อไป.

บัดนี้ จักแสดงธรรมเป็นเครื่องอบรมในการปฏิบัติอบรมจิต ในเบื้องต้นก็ขอให้ทุก ๆ ท่านตั้งใจนอบน้อมนมัสการพระผู้มีพระภาคอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า พระองค์หนึ่ง ตั้งใจถึงพระองค์พร้อมทั้งพระธรรม และพระสงฆ์เป็นสรณะ ตั้งใจสำรวมกายวาจาใจให้เป็นศีล ทำสมาธิในการฟังเพื่อให้ได้ปัญญาในธรรม

ความตั้งใจนอบน้อม ความตั้งใจถึงพระพุทธเจ้าพร้อมทั้งพระธรรม พระสงฆ์เป็นสรณะ ความตั้งใจสำรวมกายวาจาใจให้เป็นศีล ความทำสมาธิในการฟัง เพื่อให้ได้ปัญญาในธรรมดังกล่าว เรียกว่าเป็นกุศลธรรม เมื่อตั้งมั่นในจิต กุศลธรรมก็บังเกิดขึ้นในจิต จิตจึงประกอบด้วยกุศลธรรม เวทนาก็เป็นเวทนาที่ประกอบด้วยกุศลธรรม กายก็เป็นกายที่ประกอบด้วยกุศลธรรมมีความสำรวม ฉะนั้น การปฏิบัติดังนี้จึงเป็นสติปัฏฐาน

ที่ประกอบด้วยสติอันเป็นไปในกาย เวทนา จิต ธรรม
 จึงให้สำเร็จเป็นสคฺล ให้สำเร็จเป็นสมาธิ และให้สำเร็จ
 เป็นปัญญาจนได้ และในเบื้องต้นยอมให้สำเร็จเป็นสคฺล
 เพราะสติที่กำหนดเป็นไปดังกล่าว ย่อมสำเร็จเป็นสติ
 สังวร ความสำรวมระวางด้วยสติ ๘๘ คือความสำรวมระวาง
 กายวาจาและใจนั่นเอง จึงสำเร็จเป็นสคฺลชน และผู้ต้อง
 การอาศัยกาย เวทนา จิต ธรรม เป็นที่ตั้งของสมาธิ
 ย่อมสามารถกำหนดกาย เวทนา จิต ธรรม ตามที่พระ
 พุทธเจ้าได้ทรงสั่งสอนไว้ให้เป็นที่ตั้งของสมาธิได้ นับ
 ตั้งแต่การกำหนดลมหายใจเข้าออกที่ตรัสไว้ในหมวด
 ตั้งสติไปในกาย และข้อแรกของการตั้งสติไปในกาย
 นั้น ก็ตรัสสอนให้กำหนดลมหายใจเข้าออกให้เป็นที่ตั้ง
 ของจิต เพราะว่าจิตใจนี้โดยปรกตมอารมณ์ คือมี
 เรื่องมาก คิดไปถึงเรื่องรูปทางตาบ้าง คิดไปถึงเรื่อง
 เสียงทางหูบ้าง เรื่องกลิ่นทางจมูก เรื่องรสทางลิ้น เรื่อง
 สัมผัสที่กายถูกต้องทางกายและเรื่องที่ใจคิดถึงตนเอง จึง
 มอารมณ์คือเรื่องมาก เมอมอารมณ์คือเรื่องมาก จิตนี้
 จึงพร่าไปเหมือนอย่างแสงไฟที่พร่าไป จึงมีกำลังอ่อน

และนอกจากนั้นจิตที่คิดไปในอารมณ์ต่าง ๆ เป็นอันมาก
 นั้น ก็มีใช้ว่าจะคิดไปแต่เพียงอย่างเดียว ยังบังเกิด
 กิเลสอันอาศัยอารมณ์นั้นๆนั้นแหละจนอกด้วย เพราะ
 ว่าอารมณ์คือเรื่องที่จะคิดไปต่าง ๆ นั้น บางอย่างก็ชวน
 ให้บังเกิดราคะ ความติดความยินดีหรือความโลภอยาก
 ได้ อันเรียกว่าเป็นที่ตั้งของราคะหรือโลภะ บางอย่าง
 ก็ชวนให้เกิดโทสะ ความโกรธแค้นขัดเคืองอันเรียกว่า
 เป็นที่ตั้งของโทสะ บางอย่างก็ชวนให้เกิดโมหะคือความ
 หลงใหลสยบติด อันเรียกว่าเป็นที่ตั้งของโมหะ เมื่อเป็น
 ตั้งนั้นจึงบังเกิดราคะหรือโลภะ โทสะ โมหะ ควบคู่กัน
 ไปกับอารมณ์ที่จิตคิดไปในนั้นด้วย และนอกจากนี้ทุกๆ
 คนยังมีอารมณ์และกิเลสที่เป็นพณ อันเป็นนิสัย เป็น
 สันดานอันภาษากิเลสเรียกว่า อาสวอนุสัย นอนจม
 หมักหมมอยู่ในส่วนลึกของจิตใจอีกด้วย ฉะนั้น กิเลส
 ที่นอนจมอยู่ในส่วนลึกนั้นอันเปรียบเหมือนตะกอนที่
 นอนจมอยู่ก้นตุ่ม ครั้นจิตใจคิดไปถึงอารมณ์ต่าง ๆ
 ดังกล่าว ตะกอนเหล่านี้ก็ฟุ้งขึ้นมา สุดแต่ว่าอารมณ์

คือเรื่องที่เกิดคิดใหม่ ๆ เหล่านี้จะเป็นพวกไหน ถ้าเป็นพวกโรคหรือโลภะด้วยกัน ก็ตั้งเอาโรคหรือโลภะที่นอนจมอยู่ให้ฟังขึ้นมา ถ้าเป็นพวกโทสะด้วยกันก็ตั้งเอาพวกโทสะให้ฟังขึ้นมา ถ้าเป็นพวกโมหะด้วยกันก็ตั้งเอาพวกโมหะให้ฟังขึ้นมา จิตจึงแรงด้วยอารมณ์ และกิเลสอยู่โดยปรกติ จึงเป็นจิตที่รอนนกระวนกระวายดังที่เรียกว่าคนรอนกวัดแกว่งกระสับกระส่าย รักษายากห้ามยาก เพราะเหตุว่าจิตมพพันเป็นนิสัยเป็นสันดานอันโน้มน้าวไปในทางของโรคหรือโลภะ โทสะหรือโมหะ เมื่อเป็นดังนี้จึงมีปรกติโน้มน้าวไปทางนั้น การจะดึงให้กลับมาสู่ทางตรงกันข้ามเช่นในทางของศีลในทางของสมาธิ ในทางของปัญญาตามคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า จึงดูเป็นการยาก เพราะว่าฝืนกับความโน้มน้าวของจิต เหมือนอย่างการที่พายเรือทวนกระแสน้ำที่เชี่ยว เพราะว่ากระแสของจิตนั้นเชี่ยวไปในด้านหนึ่งคือในด้านของกิเลสดังกล่าว ครั้นการที่จะกลับมาปฏิบัติทวนกระแสของจิตมาอีกด้านหนึ่ง จึงรู้สึกว่ายากเหมือนอย่างเป็นการยาก ท่านถือว่าห้ามยาก

รักษายาก แต่แม้เช่นนั้นก็สามารถที่จะห้ามได้ที่จะรักษาได้ เพราะเมื่อหัดให้น้อมมาในทางของศีล สมาธิ ปัญญาอยู่บ่อย ๆ ก็ย่อมจะง่ายเข้าโดยลำดับ

ในทางของสมาธิที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสสอนไว้เป็นข้อแรกคือ การตั้งสติกำหนดลมหายใจ เรียกว่า “อานาปานสติ” สติกำหนดลมหายใจเข้าออก กล่าวคือการทำงานจิตที่เคยคิดไปในเรื่องต่าง ๆ นั้นกลับมากำหนดกำหนดในลมหายใจของตนเอง ที่หายใจเข้าหายใจออกอยู่นั้นเป็นประจำ อันลมหายใจนั้นเป็นสิ่งทุกอย่างที่มีอยู่ การที่จะตั้งสติกำหนดก็ไม่ต้องไปหาที่ไหน แต่ว่าหาที่ปลายจมูกหรือทรมณีสปากเบ้องบนของทุกๆ คนนั่นเอง ซึ่งเป็นจุดที่ลมหายใจมากระทบเมือหายใจเข้าและหายใจออกจริงๆ ทั้งการกำหนดลมหายใจดังนั้นก็ยังรวมถึงการ กำหนดทางเดินของลมหายใจตามที่ปรากฏในภายนอก ที่เรียกว่าทางเดินของลมหายใจนั้น ไม่ได้หมายถึงทางเดินของลมหายใจจริงๆ เพราะทางเดินของลมหายใจจริงๆ นั้น จากจมูกก็ไปสู่ปอด และก็ออกจากปอดตามที่แสดงไว้ในสรีรวิทยา แต่ว่าในการ

กำหนดเพื่อทำสมาธิ สามารถจะกำหนดได้แก่ที่ปลาย
 กระพุ้งจมูกหรือทรมฝีปากเบองบนเท่านั้น และกำหนด
 ได้ทอว้วะของร่างกายซึ่งเคลื่อนไหวอยู่ในขณะที่หายใจ
 เข้าหายใจออก ก็คือตั้งแต่ปลายจมูกตั้งกล่าวไปจนถึง
 นาภทพองชนเมื่อหายใจเข้า ยบุลงเมื่อหายใจออก
 ฉะนั้น การกำหนดลมหายใจในเบองตนน จึงทำ
 ความรู้ลมหายใจเข้าที่ปลายจมูกลงไปจนถึงนาภทพอง
 ชน ลมหายใจออกกันาภทยบุลงจนถึงลมหายใจออก
 ที่ปลายจมูก กำหนดทำความรู้ดังนี้ ที่ท่านสอนไว้ว่า
 “มสติหายใจเข้า มสติหายใจออก” ก็คือให้มสติอัน
 หมายถึงตัวความกำหนดรู้หรือตัวความรู้ นำใจเข้ามา
 ให้รู้ รู้หายใจเข้ารู้หายใจออก รู้หายใจเข้าก็รู้สึกใน
 ความสัมผัสของลมที่ปลายจมูกหรือทรมฝีปากเบองบน
 จนถึงนาภทพองชน หายใจออกก็ทำความรู้สึกในนาภท
 ยบุลงจนถึงลมออกที่ปลายจมูก ดังนี้ และเมื่อมสติ
 หายใจเข้า มสติหายใจออก ดังนี้ ก็ให้ทำความรู้ว่า
 หายใจเข้ายาวหายใจออกยาว ที่เรียกว่ายาวนานก็จำจะ
 ต้องมีระยะทาง เมื่อมีระยะทางจึงจะรู้ว่ายาว และระยะ
 ทางที่ยาวเท่าไรนั้นในชนนก็คือ กำหนดตั้งแต่ปลาย

จมูกจนถึงนาสิกดังกล่าว ถือเอาว่าเป็นทางเดินของลม
 หายใจเข้าของลมหายใจออก ก็เดินทางกันยาวแค่นั้น ที่
 ปลายจมูกจนถึงนาสิก หรือนานาสิกจนถึงปลายจมูก ก็ยาว
 เท่ากัน นั่นเป็นระยะทางเดินของลมหายใจที่เรียกว่ายาว
 ในขั้นนี้กำหนดแค่นั้น และเมื่อทำความรู้ดิ่งจนแล้ว ถ้า
 จิตจะออกไปในท่อน ก็นำกลับเข้ามาให้กำหนดอยู่ใน
 ลมหายใจเข้ายาว ในลมหายใจออกยาวนี้ ประคองให้
 จิตตั้งกำหนดอยู่แต่ในเรื่องนี้เท่านั้น คือในลมหายใจ
 เข้ายาว ในลมหายใจออกยาว และเมื่อได้ตั้งสติกำ
 หนดดิ่งจนจิตรวมเข้ามา กายสงบเข้า จิตใจสงบเข้า
 การหายใจก็จะสั้นเข้า คือไม่ยาวเหมือนอย่างปรกติ
 ดังกล่าวนั้น อันหมายความว่า อาการที่หายใจของ
 ร่างกายตั้งแต่จมูกจนถึงนาสิกที่ปรากฏจะลดน้อยลงไป
 อาการที่พองหรือยุบของนาสิกนั้นจะลดลงเหลือน้อยเข้า
 การหายใจก็คล้าย ๆ กับจากจมูกไม่ถึงนาสิกเต็มทั้งเข้า
 ทั้งออก คล้าย ๆ กับจากจมูกถึงอระทังเข้าทั้งเข้า
 เท่านั้น อาการที่เคลื่อนไหวของนาสิกนั้นจะลดน้อยลงไป
 ไป ดังนั้นก็แปลว่าสั้นเข้า ถ้าหากว่าลมหายใจที่ละเอียด
 เข้าสั้นเข้าดังนั้นก็ให้ หายใจเข้าสั้น หายใจออกสั้น
 การกำหนดดิ่งนั้นก็ คือ การกำหนดตามลมหายใจที่เป็น

ไป ไม่ต้องไปทำให้ยาว ไม่ต้องไปทำให้สั้น กำหนดตามลมหายใจที่เป็นไป และก็ให้เข้าใจว่าในการกำหนดทำความรู้ลมหายใจเข้ายาวออกยาว เข้าสั้นออกสั้นดังกล่าวมานั้น เป็นการกำหนดทำความรู้ก่อนหมายความว่ารู้ลมหายใจที่มากกว่าที่ปลายจมกหรือที่ริมฝีปากเบื้องบนอย่างหนึ่ง ให้รู้ด้วยว่าเข้า ให้รู้ด้วยว่าออก จึงรู้ลมหายใจด้วย รู้ว่าเข้าด้วย รู้ว่าออกด้วย และยังเพิ่มความรู้อีกว่า ยาว สั้น และเมื่อเพิ่มความรู้ออกไปตงนั้นก็เบ็ดเตล็ดว่า รู้เหมือนอย่างรู้ ๓ อย่าง คือหนึ่งรู้ลมหายใจ สองรู้ว่าออก สามรู้ว่ายาว เป็นความรู้ ๓ อย่าง สั้นก็เหมือนกันก็เป็นความรู้ ๓ อย่างประกอบกันอยู่ คือหนึ่ง รู้ว่าหายใจ หรือรู้ลมหายใจ สองรู้ว่าเข้า สามรู้ว่าสั้น ถ้าเบนขาออกก็หนึ่งรู้ว่าหายใจหรือรู้ลมหายใจ สองรู้ว่าออก สามรู้ว่าสั้น ก็เป็นอันรู้ ๓ อย่างประกอบกันอยู่ เพราะฉะนั้นก็ให้ทำสติกำหนดทำความรูตงนี้ ค้อมสติหายใจเข้า มสติหายใจออกก็รู้คู้ หายใจเข้ายาวก็รู้ว่ายาว หายใจออกยาวก็รู้ว่ายาว นเป็นความรู้ ๓ อย่างประกอบกันอยู่ หายใจเข้าสั้นก็รู้ว่าหายใจเข้าสั้น หายใจออกสั้นก็รู้ว่าหายใจออกสั้น

คังนึ ๘๗ ๓ อย่างประกอบกันอยู่ทั้งเข้าทั้งออกดังกล่าว
ใหม่ความรู้ถ้วน ประกอบกันอยู่คังนึ และเมื่อประ-
คองสติให้รู้ได้ถ้วนครบถ้วนถูกต้อง คังนึอยู่เสมอได้
แล้ว ก็หัดทำความรู้กายทั้งหมดหายใจเข้าหายใจออก

วิธีกำหนดทำความรู้กายทั้งหมดนึ วิธีกำหนด
ง่าย ๆ ที่แรกก็กำหนดหายใจเข้า ก็เหมือนอย่างว่าให้
เข้าไปทั่วร่างกาย ให้ลมหายใจที่เข้าไปนั้นเดินไปตลอด
แขนทั้ง ๒ ข้าง ตลอดศรษะ ตลอดลำตัว ตลอดขา
ทั้ง ๒ ข้าง หายใจออกก็ออกมาตลอดร่างกายตามที่
กำหนดนั้น หัดกำหนดไปที่ส่วนของร่างกาย เช่นว่า
แขนขวาก่อน แล้วกลับมาแขนซ้าย แล้วกวนไปศรษะ
ทั้งหมด แล้วกลับมาขาซ้ายขวา และเมื่อชำนาญก็กำ-
หนดไปทั่วตัว หายใจเข้าก็เหมือนอย่างลมหายใจนั้น
เดินไปทั่วตัวทั้งหมด ออกก็ออกจากทั่วตัวทั้งหมด
เป็นการหัดกำหนดทำความรู้กายทั้งหมด และการ
กำหนดทำความรู้กายทั้งหมดนึ ก็เป็นอันว่ารู้ถึงใจด้วย
คือใจที่กำหนด และกายที่ให้ลมหายใจผ่านไปทั้งหมด
นึ ก็จะรวมอยู่ในความรู้ทั้งหมด คือใจจะรวมเข้ามา

ในกายนี้ทั้งหมด ฐึไปทั่วกาย เหมือนว่าใจอันนี้มีความ
 ฐึแผ่ซ่านไปทั่วกาย หายใจไปถึงไหนใจก็ไปถึงนั้น
 ลมหายใจแผ่ไปทั่วกาย ใจก็แผ่ไปทั่วกายรู้กายทั้งหมด
 ดงนี้ นเบนวิชกำหนดง่าย ๆ ใจก็จะรวมอยู่ในความรู
 น และในการปฏิบัติถึงขั้นนี้ หากจะใช้พุทโธ ธรรมโม
 สังโฆ ช่วย ตั้งจุดพุทโธไว้^๕ ในระหว่างอู่ระภายในหรือ
 ในจุดใดจุดหนึ่งตามทีสะดวกดงนี้ก็ไ้ ก็รวมใจให้ตั้ง
 อยู่^๕ ที่จุดพุทโธนั้นซึ่งจะทำใจให้รวมได้มากขึ้น ซึ่ง
 เป็นสอสำหรับจะนำให้จิตมสมาธดงนี้ ดงนี้ก็ยอมทำ
 ได้ และเมื่อปฏิบัติถึงขั้นนี้^๕ มีความรู้กายทั้งหมด หรือ
 เรียกว่ารู้กายและใจทั้งหมดเป็นจุดเดียวกัน ดงนี้แล้ว
 จิตก็จะเป็นสมาธดงนี้ และจิตก็เป็นสมาธดงนี้ กาย
 ก็จะสงบงงน ใจก็จะสงบงงน และเมอากายใจสงบ
 กริยาที่หายใจก็จะละเอียดงงนทุกที จนถึงเหมือน
 อย่างหายใจรวย ๆ อยู่^๕ ที่ปลายจมูกเท่านั้น หรือบางที
 เหมือนดงหยุดไปทั้งหมด นาภีจะไม่พองไม่ยุบ และ
 จิตก็จะกำหนดอยู่^๕ ไ้ที่จุดเดียว สดแต่ว่าจะตั้งจุดไว้ที่
 ไหน จะตั้งไว้^๕ ที่จุดพุทโธที่อู่ระหรือว่าที่ปลายจมูกอัน

เป็นจุดที่ลมหายใจกระทบนั้นก็ได้อ หรือจะกำหนดเพียง
 ทำความรู้อย่างไรที่ปลายจมูก หรือทำความรู้อย่างไรที่อู่ระ
 ดังนี้ที่สุดแต่ความสะดวกของผู้ปฏิบัติ เพราะองค์พุทธโศ
 นนิกคอตวสุ หรือความรู้เอง เมื่อเลิกบุคคลาธิฐาน
 หรือสมมติบัญญัติก็เป็นความรู้ หรือเป็นผู้ จึงปรา
 กฏเหมือนดังว่าหยุดหายใจ แต่ความจริงไม่ใช่หยุด
 เป็นอาการหายใจอย่างละเอียด จิตที่เป็นสมาธิคน
 ย่อมจะปรากฏดังนี้ เป็นวิธีปฏิบัติทำอานาปานสติ
 อย่างง่าย ซึ่งทุกคนสามารถที่จะปฏิบัติได้

ต่อไปนั้นก็ขอให้ตั้งใจฟังสวด และตั้งใจทำความ
 สงบสืบต่อไป.

บัดนี้ จักแสดงธรรมเป็นเครื่องอบรมในการปฏิบัติอบรมจิต ในเบื้องต้นก็ขอให้ทุก ๆ ท่านตั้งใจนอบน้อมนมัสการพระผู้มีพระภาคอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าพระองค์นั้น ตั้งใจถึงพระองค์พร้อมทั้งพระธรรมและพระสงฆ์เป็นสรณะ ตั้งใจสำรวมกายวาจาใจให้เป็นศีล ทำสมาธิในการฟังเพื่อให้ได้ปัญญาในธรรม

การปฏิบัติสติปัฏฐาน แรกก็ขอใดขอหนึ่งจนกำหนดเป็นທတံงຂອງສຕິ ກໍຍ່ອມໄດ້ສຕິກຳນົດຮູ້ທັງ ໔ ຂໍປະກອບກັນໄປດ້ວຍທັງຫມົດ ເພາະກາຍ ເວທນາ ຈິຕ ແລະຮຣມທັງ ໔ ຂອນເນອັກນ້ອຍເປັນອັນເດີຍວ ດັ່ງກັນອຍເປັນອັນເດີຍວ ຈະນັ້ນເພຍັງຍກຂໍໃດຂໍໜຶ່ງຂັ້ນເປັນທຕັງແຫ່ງສຕິດັ່ງກ່າວ ກໍໄດ້ທ້ອງກັງວລດັ່ງຂໍອັນ ດັ່ງໃຈກຳນົດ ທຳສຕິຄ່ອວາມຣລັກດັ່ງຂໍອັນໃຫ້ແນ່ວແນ່ມັ້ນຄັງ ດັ່ງດັ່ງສຕິກຳນົດລມຫາຍໃຈເຂົ້າ ລມຫາຍໃຈອອກທັ່ງພຸທເຈົ້າໄດ້ທຣັງສັ່ງສອນໄວ້ ໃຫ້ມັສຕິຫາຍໃຈເຂົ້າ ມີສຕິຫາຍໃຈອອກເປັນແມ່ບທຂອງອານາປານສຕິ ສຕິກຳນົດລມຫາຍໃຈ

เขาออก ฉะนั้น เมื่อผู้ปฏิบัติตรวจค้นดูว่า จะรู้ได้ทีไหน ก็ย่อมจะกำหนดได้ว่าจะรู้ได้ที่ปลายจมูกหรือที่ริมฝีปากเบื่องบนตนเอง ถึงความกระทบระหว่างลมหายใจกับร่างกายส่วนนั้น กำหนดดูในบังคับก็ย่อมจะรู้ได้ลมหายใจย่อมกระทบที่ร่างกายส่วนปลายจมูก หรือริมฝีปากเบื่องบนน้อยเป็นประจำ ทั้งลมหายใจเข้าทั้งลมหายใจออก จะกำหนดอยู่แค่นั้นเพียงแห่งเดียวก็ได้ และเมื่อจิตรวมเข้ามา ก็ย่อมรู้ลมหายใจเข้าลมหายใจออก และก็ย่อมรู้ในความสุขหรือว่าทุกข์ หรือว่าเป็นกลางๆ คล้ายกับเฉย ๆ ไม่สุขไม่ทุกข์ อันมีพร้อมกันไปกับลมหายใจ และย่อมจะรู้จิตว่าจิตใจตั้งกำหนดอยู่ที่ลมหายใจหรือว่าฟังชานออกไป เมื่อจิตตั้งกำหนดอยู่ที่ลมหายใจ ก็หมายความว่า การทำสติในลมหายใจดำเนินไปอยู่ แต่เมื่อจิตฟังชานออกไปก็แปลว่า การปฏิบัติทำสติในลมหายใจขาดตอนลง ก็นำจิตกลับเข้ามาตั้งกำหนดไว้ใหม่ ดังนกเป็นการรู้จิตซึ่งก็เป็นไปในขณะเดียวกันนั้น และย่อมจะรู้อารมณ์

ของจิต คือเมื่อจิตกำหนดอยู่ที่ลมหายใจ รู้อยู่ที่ลม
 หายใจ ลมหายใจก็เป็นอารมณ์ของจิต คือเป็นเรื่อง
 ที่จิตกำหนดรู้ แต่ถ้าจิตฟุ้งซ่านออกไปก็หมายความว่า ไปจับอารมณ์คือเรื่องอื่น เรื่องนั้นเรื่องนาก็ให้ทำความรู้ว่าเรื่องอะไร เมื่อเป็นเรื่องอื่นจากเรื่อง
 ที่กำลังต้องการจะตั้งจิตให้กำหนด ก็นำจิตกลับไป
 กำหนดลมหายใจ ให้ลมหายใจเป็นอารมณ์ของจิตแต่
 เพียงเรื่องเดียว ก็ย่อมรู้อยู่ในขณะเดียวกันนั้น รู้ลม
 หายใจที่กำหนดก็เป็นสติไปในกาย รู้เวทนาคือสุข
 ทุกข์ หรือเป็นกลางๆ คล้ายกับเฉยๆ ซึ่งบังเกิดขึ้นใน
 ขณะเดียวกัน ก็เป็นเวทนานุปัสสนา รู้จิตซึ่งก็จะต้อง
 รู้ว่าจิตกำหนดลมหายใจหรือว่าฟุ้งไปข้างไหน ก็เป็น
 จิตตานุปัสสนา และรู้เรื่องที่จิตกำหนดคือ เรื่องลม
 หายใจเป็นอารมณ์ของจิตหรือจิตฟุ้งไปในเรื่องอื่นแล้ว
 นำกลับเข้ามาใหม่ ก็เป็นธรรมานุปัสสนา ดังนั้นก็เป็น
 อันว่า ภาวนา รู้เวทนา รู้จิต และรู้ธรรมารมณ์ อารมณ์
 คือเรื่องอยู่ในขณะเดียวกันพร้อมกันไป สติปัญญาญาณก็

เป็น ๔ ดิ่งรวมกันอยู่ หายใจเข้ากรู หายใจออกกรู
 เป็นแม่บทดั่งกล่าวน และกัตรีสแสดงความรู้ทะเลเอียด
 ถ้วนขึ้นไป ดั่งที่ตรัสว่า “หายใจเข้ายาวกรู หายใจ
 ออกยาวกรู หายใจเข้าสั้นกรู หายใจออกสั้นกรู” ความ
 รู้จึงกำหนดกว้างออกไป เพราะว่าจะยาวหรือสั้นนั้นก็
 จำต้องมระยะทางที่ยาวหรือสั้น เหมือนอย่างการเดิน
 ทางก็ต้องมระยะทางที่เดินยาวหรือสั้น ใกล้หรือไกล
 จึงจะมขามสั้น อันระยะทางนั้นก็กำหนดได้ดั่งที่ท่าน
 สอน เช่นกำหนดเอาความเคลื่อนไหวของร่างกายที่
 กระทำการหายใจ ร่างกายที่กระทำการหายใจสำหรับ
 ที่เป็นอวัยวะภายใน เช่นปอดไม่ต้องพูดถึง เพราะไม่
 ใช่วิสัยที่จะกำหนดในการทำสมาธิ จึงกำหนดแต่แค่
 ที่ปรากฏภายนอก ในการหายใจก็ต้องใช่อวัยวะตั้งแต่
 จมูกจนถึงท้องดั่งที่ปรากฏ เพราะฉะนั้น จึงสมมติเอาว่า
 ระยะจากจมูกถึงท้องเป็นระยะที่ลมดำเนินเข้าออก ถ้า
 จมูกเป็นต้นทาง ท้องก็เป็นปลายทาง นเป็นขาเข้า ขา
 ออกท้องก็เป็นต้นทาง จมูกก็เป็นปลายทาง จึงสมมติ
 เอาจุดกลางคอหทัยว่าเป็นจุดกลางในระหว่างที่ลมเดิน

ทางเข้า เดินทางออก เมื่อลมเดินทางเข้าเดินทางออก
 เต็มที่ตามระยะทางเหล่านี้ ก็เรียกว่ายาวเป็นปรกติ แต่
 เมื่อสั้นกว่านั้น ก็เรียกว่าสั้นกว่าปรกติ และนอกจาก
 ระยะทาง ระยะเวลาก็คงต่างกัน เมื่อลมเดินทางเต็ม
 ที่ใช้เวลาที่นานกว่า เมื่อลมเดินทางสั้นเข้าก็ใช้เวลา
 ที่เร็วเข้า ผู้หายใจทุกคนเมื่อตั้งสติกำหนดก็ย่อมจะรู
 ้ว่า ลมหายใจของตนนั้นเดินทางเข้า เดินทางออกเต็ม
 ที่ หรือว่าสั้นกว่าเร็วกว่า จะทำให้ลมเดินทางเต็มที่ตั้งที่
 เรียกว่ายาว หรือให้สั้นกว่าดังที่เรียกว่าสั้นก็ได้ ไม่
 ต้องทำ แต่มีเหตุอันใดอันหนึ่ง เช่นว่าเดินเร็วหรือว่าวิ่ง
 เหนื่อย ก็ทำให้การหายใจแตกต่างกันไปกว่าเวลาปรก
 ติ หรือว่านั่งอยู่ในที่สงบในที่เย็นสบายร่างกายสบาย
 ก็ทำให้การหายใจละเอียดเข้า จะเรียกว่าสั้นเข้าก็ได้

ในเวลาที่ทำสมาธิตั้งจิตกำหนด จิตมีความสงบ
 กายมีความสงบ ก็ทำให้ลมละเอียดเข้าออก การหายใจ
 ที่ใช้ร่างกายก็ละเอียดเข้าออก ก็คือว่าสั้นเข้าไปอีก
 ดั่งนี้ เพราะฉะนั้นก็ให้ตั้งสติกำหนดให้รู้การหายใจ
 เป็นอย่างไร และจะลองตั้งสติตรวจทางไปกับลมตาม

จุดที่สมมติตั้งกล่าวหนักได้ หรือว่าตั้งจิตไว้ที่ปลาย
 จมูกเท่านั้น แต่ว่าให้ทำความรู้ไปด้วยก็ได้ แต่ในการ
 ที่จะส่งจิตเข้าออกไปกับลม คอหายใจเข้า ก็ส่งจิต
 ตามลมที่เข้าไปจากปลายจมูก ถึงอุระหรือหทัย แล้วก็
 ไปนรก ออกก็ตามออกจากราก ผ่านหทัยหรืออุระ
 แล้วก็มาออกที่ปลายจมูก ดังหนักได้แปลว่าตรวจทาง
 และเมื่อตรวจทางดังนี้ รู้จักทางพอสมควร ก็ต้องหยุด
 ส่งจิตตามลมเข้าออก เพราะว่าจิตจะไม่สงบ จิตต้อง
 เดินเข้าเดินออก จึงให้จิตตั้งสงบอยู่ในที่เดียว ใน
 เบื้องต้นที่ปลายจมูกจะเหมาะ เพราะวาลมมากระทบ
 เมื่อเข้าเมื่อออกอยู่ที่ปลายจมูกนี้ และเมื่อจิตสงบดังนี้
 หากจะลองเล่นมาตั้งไว้ที่อุระหรือหทัยก็ได้

ได้มีอาจารย์สอนในเรื่องหัดกำหนดจุดต่าง ๆ ที่
 ลมเดินไว้ต่าง ๆ กันมาก แต่รวมความเข้าแล้วก็เพื่อ
 สำหรับเป็นทตั้งจิตนั่นเอง แต่แล้วก็ต้องให้เหลือ
 เพียงหนึ่ง ถ้าไม่เช่นนั้นจิตก็รวมเข้ามาไม่ได้ ดังนี้
 เป็นการหัดทำสติให้รู้ลมยาว รู้ลมสั้น และต่อจาก
 นี้ก็ตรัสสอนให้ศึกษาว่า “เราจักรู้กายทั้งหมดหาย

ใจเข้า เราจักรั้กายทั้งหมดยใจออก” คำว่า กาย
 ทั้งหมดนโมธบายของพระอาจารย์ไว้ต่างกัน อาจารย์
 หนึ่งอธิบายว่า กายทั้งหมดหมายถึงลมหายใจทั้งหมด
 คือคำว่า “กาย” แปลว่า “กอง” หรือแปลว่า “หมู่”
 สรรพกาย กายทั้งหมด คือกองแห่งลมทั้งหมด หรือ
 หมู่แห่งลมทั้งหมด เมื่อจบอธิบายอย่างนี้สอนให้รู้
 ทางเดินของลมที่เข้าออกดังกล่าวมาข้างต้น เมื่อได้
 คิดตามลมเข้าตามลมออกจนรู้จักแล้ว พระอาจารย์
 นั้นท่านก็สอนให้เหลือไว้เพียงจุดเดียว ที่ปลายจมูก
 หรือที่ริมฝีปากเบื้องบนดังกล่าวแล้ว แล้วก็บอกว่า
 ใคร่กายทั้งหมด ท่านเปรียบเหมือนอย่างว่า คนที่ไกว
 ชิงช้าชิงมคนนั่งอยู่ คนที่ไกวชิงช้านั่งกันงอยู่ที่โคน
 ของชิงช้าส่วนหนึ่ง แล้วก็ไกวไปชิงช้าก็แกว่งไปแกว่ง
 มา คนที่ไกวชิงช้านั่งไม่จำเป็นจะต้องแกว่งไปตาม
 ชิงช้าที่แกว่ง แต่เวลานั่งอยู่เพียงที่เดียว กำหนดค้อยูก
 ย่อมจะรู้ว่าชิงช้าแกว่งไปข้างโน้นแกว่งไปข้างนี้ ฉะนั้นได้
 กัด เมื่อตั้งจิตให้กำหนดค้อยู่เพียงที่แห่งเดียว ก็ย่อมจะรู้
 ทั้งหมด แต่อีกอาจารย์หนึ่งท่านสอนว่า กายทั้งหมดนั้น

ก็หมายถึงรูปกายและนามกายทั้ง ๒ อย่าง รูปกายก็คือ
 กอกรูป ลมก็รวมอยู่ในกอกรูปด้วย นามกายก็คือ
 กอนาม ได้แก่อាកารของจิตใจเป็นต้นว่า สัญญา
 เวทนา สัตถกำหนด ที่เป็นอาการของจิตใจทุกอย่าง
 นับเป็นกอนาม เพราะฉะนั้นก็ให้รู้อกรูปและกอนาม
 ทั้งหมด อาจารย์ยกท่านหนึ่งท่านสอนดังนี้ และใน
 การปฏิบัติเพื่อทำความรู้น ท่านสอนในข้อว่า “ศึกษา
 ว่าเราจักรู้อกรูปทั้งหมด” ก็คือ ต้องตั้งจิตกำหนดไว้ก่อน
 ที่จะหายใจเข้าหายใจออกว่า ในขณะที่เราหายใจเข้า
 หายใจออกเราจะรู้อกรูปทั้งหมดไปพร้อมกันด้วย

คราวนี้สำหรับพระอาจารย์ที่ท่านสอนยกเอา
 เฉพาะกอกลมเท่านั้นเพียงอย่างเดียว ก็เข้าใจว่าด้วย
 มุ่งเพื่อความสะดวกสำหรับผู้ปฏิบัติเบื้องต้น เพราะ
 การที่จะให้รู้อกรูปกอนามทั้งหมดจะเป็นการที่ปฏิบัติ
 ได้ยาก จึงเอามาให้รู้อกอกลมทั้งหมด คราวนี้สำหรับ
 ผู้ปฏิบัติเอง เมื่อหัดปฏิบัติไปแล้วจะใช้วิธีปฏิบัติอย่าง
 ใดอย่างหนึ่งของท่านอาจารย์ทั้งสองนักก็ได้เหมือนกัน
 สำหรับใช้วิธีปฏิบัติตามท่านอาจารย์ที่ท่านสอนให้กำ-

หนดร^๖ก^๖อง^๖ล^๖ม^๖ท^๖ง^๖ห^๖ม^๖ค^๖ ก^๖ำ^๖ห^๖น^๖ด^๖ร^๖ุ^๖ด^๖ง^๖ท^๖ก^๖ล^๖ำ^๖ว^๖ำ^๖น^๖ัน^๖ และ
 เม^๖อ^๖จ^๖ิ^๖ร^๖ว^๖ม^๖เ^๖ำ^๖ไ^๖ม^๖่^๖ฟ^๖ึ^๖ง^๖ข^๖ำ^๖น^๖ก^๖เ^๖็น^๖อ^๖ัน^๖ว^๖ำ^๖จะ^๖ร^๖ู^๖ท^๖ง^๖ห^๖ม^๖ค^๖
 เ^๖หม^๖อ^๖น^๖ก^๖ัน^๖ เม^๖อ^๖ป^๖ร^๖ุ^๖บ^๖ั^๖ติ^๖ไป^๖เ^๖ง^๖จ^๖ิ^๖ง^๖จะ^๖ร^๖ู^๖ หรือ^๖ว^๖ำ^๖จะ^๖ป^๖ร^๖ุ^๖บ^๖ั^๖ติ^๖
 ต^๖ำ^๖ท^๖ำ^๖น^๖อ^๖ำ^๖จ^๖ำ^๖ร^๖ย^๖อ^๖ีก^๖ท^๖ำ^๖น^๖ห^๖ง^๖ส^๖อ^๖น^๖ว^๖ำ^๖ ไ^๖ห^๖ร^๖ก^๖อง^๖ร^๖ป^๖ก^๖อง^๖
 น^๖ำ^๖ม^๖ท^๖ง^๖ห^๖ม^๖ค^๖ ก^๖ั^๖ห^๖ด^๖ก^๖ำ^๖ห^๖น^๖ค^๖ไ^๖น^๖ข^๖ณ^๖ะ^๖ท^๖่^๖ป^๖ร^๖ุ^๖บ^๖ั^๖ติ^๖ว^๖ำ^๖ห^๖ง^๖
 ป^๖ร^๖ุ^๖บ^๖ั^๖ติ^๖อ^๖ย^๖ู่^๖น^๖ ว^๖ำ^๖ด^๖ิ^๖ง^๖ก^๖อง^๖ร^๖ูป^๖ เ^๖อ^๖ง^๖บ^๖น^๖ก^๖ิ^๖ต^๖ง^๖แ^๖ต^๖พ^๖น^๖เท^๖ำ^๖ข^๖น^๖ม^๖
 เ^๖อ^๖ง^๖ค^๖ำ^๖ก^๖ิ^๖ต^๖ง^๖แ^๖ต^๖ป^๖ล^๖ำ^๖ย^๖พ^๖ม^๖ล^๖ง^๖ไป^๖ มี^๖ห^๖ง^๖ห^๖ุ^๖ม^๖อ^๖ย^๖ู่^๖โ^๖ด^๖ย^๖ร^๖อบ^๖
 แ^๖ล^๖ะ^๖ก^๖ั^๖ก^๖ำ^๖ล^๖ง^๖น^๖ำ^๖ห^๖ำ^๖ย^๖จ^๖ิ^๖ก^๖ัน^๖อ^๖ย^๖ู่^๖ท^๖ก^๖เ^๖ว^๖ล^๖ำ^๖ท^๖ุ^๖ข^๖ณ^๖ะ^๖ ก^๖ิ^๖ใ^๖ห^๖ร^๖ู^๖ไป^๖
 ท^๖ง^๖ค^๖ว^๖ด^๖ง^๖น^๖ ติ^๖ร^๖ว^๖ง^๖ไป^๖ใ^๖ห^๖ร^๖ู^๖ ก^๖เ^๖็น^๖อ^๖ัน^๖ว^๖ำ^๖ห^๖ั^๖ด^๖ร^๖ู^๖ก^๖อง^๖ร^๖ูป^๖ ร^๖ู^๖
 ก^๖อง^๖น^๖ำ^๖น^๖น^๖ก^๖ค^๖อ^๖ว^๖ำ^๖ใ^๖ห^๖ร^๖ู^๖จ^๖ิ^๖ง^๖อ^๖ง^๖ต^๖น^๖เ^๖ง^๖น^๖เ^๖อ^๖ง^๖ ว^๖ำ^๖ค^๖ิ^๖ด^๖
 อ^๖ะ^๖ไร^๖ ก^๖ำ^๖ห^๖น^๖ค^๖อ^๖ะ^๖ไร^๖ ส^๖ติ^๖เ^๖็น^๖อ^๖ย^๖ำ^๖ง^๖ไร^๖ ด^๖ง^๖น^๖ ก^๖เ^๖็น^๖อ^๖ัน^๖ว^๖ำ^๖
 ร^๖ู^๖ก^๖อง^๖น^๖ำ^๖ ต^๖ง^๖จ^๖ิ^๖ต^๖ก^๖ำ^๖ห^๖น^๖ค^๖ว^๖ำ^๖เร^๖ำ^๖จะ^๖ร^๖ู^๖ท^๖ง^๖ห^๖ม^๖ค^๖ด^๖ง^๖น^๖ ห^๖ำ^๖ย^๖จ^๖ิ^๖
 เ^๖ำ^๖ เร^๖ำ^๖จะ^๖ร^๖ู^๖ท^๖ง^๖ห^๖ม^๖ค^๖ด^๖ง^๖น^๖ห^๖ำ^๖ย^๖จ^๖ิ^๖อ^๖อก^๖ แ^๖ล^๖ะ^๖เม^๖อ^๖จ^๖ิ^๖ร^๖ว^๖ม^๖
 อ^๖ย^๖ู่^๖ข^๖ำ^๖ง^๖ไ^๖น^๖ไ^๖ม^๖่^๖อ^๖อก^๖ไป^๖ข^๖ำ^๖ง^๖น^๖อ^๖ก^๖ ก^๖เ^๖็น^๖อ^๖ัน^๖ว^๖ำ^๖จะ^๖ร^๖ู^๖ก^๖ำ^๖ย^๖ท^๖ง^๖
 ห^๖ม^๖ค^๖ไ^๖ด้^๖เ^๖หม^๖อ^๖น^๖ก^๖ัน^๖ แ^๖ล^๖ะ^๖ไ^๖ม^๖่^๖จ^๖ำ^๖เ^๖็น^๖ท^๖จ^๖ะ^๖ต^๖อ^๖ง^๖ส^๖ำ^๖ย^๖จ^๖ิ^๖ต^๖ใ^๖ห^๖
 ้^๖ไป^๖ท^๖ำ^๖ง^๖โน^๖น^๖ไป^๖ท^๖ำ^๖ง^๖น^๖เ^๖อ^๖จะ^๖ร^๖ู^๖ด^๖ัง^๖ก^๖ล^๖ำ^๖ว^๖ำ^๖ ก^๖ำ^๖ห^๖น^๖ค^๖เ^๖ำ^๖ม^๖ำ^๖ใ^๖ห^๖
 อ^๖ย^๖ู่^๖ข^๖ำ^๖ง^๖ไ^๖น^๖เ^๖พ^๖ย^๖ง^๖อ^๖ย^๖ำ^๖ง^๖เด^๖ย^๖ว^๖ ก^๖เ^๖็น^๖อ^๖ัน^๖ว^๖ำ^๖ท^๖ำ^๖จ^๖ิ^๖ต^๖ใ^๖ห^๖ร^๖ว^๖ม^๖
 แ^๖ล^๖ะ^๖ใ^๖ห^๖ร^๖ู^๖ไ^๖ด้^๖ แ^๖ล^๖ะ^๖ย^๖ัง^๖ม^๖ว^๖ร^๖ฝ^๖ก^๖ห^๖ั^๖ด^๖อ^๖ก^๖อ^๖ย^๖ำ^๖ง^๖ห^๖ง^๖ต^๖ำ^๖ม^๖ท^๖ไ^๖ด้^๖

แสดงไว้แล้วเมื่อก่อน คือหัดหายใจเข้าให้รู้สึก
เหมือนอย่างว่าลมเข้าไปตลอดร่างกาย จะหัดกำหนด
ทีละส่วน เช่นที่แขนซ้ายแขนขวาขึ้นไปบนศีรษะไป
ตามตัว ไปตามขาทั้ง ๒ ข้างทีละส่วน แล้วก็กลับ
กำหนดใหม่ว่าลมขานไปทั่วทั้งตัวหายใจเข้า หายใจ
ออกก็ออกไปทั่วทั้งตัวดังนี้ ก็เป็นการหัดให้ร่างกายทั้ง
หมดเหมือนกัน เป็นอันว่า ทำความรู้ไปทั่วรูปกายคือ
กองรูปและทวนามกายคือกองนาม ก็เป็นอันชื่อว่า
เป็นการฝึกหัดก่อนหนึ่งให้ร่างกายทั้งหมด และเมื่อ
ปฏิบัติมาได้ถึงขั้นนี้ ก็เป็นอันว่าได้เริ่มพบ “อานา
ปานสติสมาธิ” คือสมาธิที่เกิดจากสติอันกำหนดลม
หายใจเข้าออก จิตจะสงบขึ้นคือรวมเข้ามาได้ ร่างกาย
ก็จะสงบขึ้น พระพุทธเจ้าจึงตรัสสอนต่อไปว่า “ศึกษา
ว่าเราจักระงับกายสังขาร หายใจเข้าหายใจออก...” คำ
ว่า กายสังขารนี้ แปลว่า เครื่องปรุงกาย สังขารก็
แปลว่าเครื่องปรุง กายก็กาย รวมกันเป็นกายสังขาร
แปลว่าเครื่องปรุงกาย อันนทานอาจารย์ก็อธิบาย
เหมือนกันว่า ได้แก่กองลมนั่นแหละ เรียกว่ากาย

สังขาร คือเครื่องปรุงร่างกาย ก็เพราะว่าปรุงร่างกายให้ดำรง
 อยู่ มีชีวิตอยู่ ถ้าไม่มีลมหายใจเข้าลมหายใจออก
 แล้ว ร่างกายอันนี้ก็หยุด ชีวิตไม่ดำรงอยู่ได้ เพราะ
 ฉะนั้นลมหายใจจึงเป็นกายสังขาร คือเครื่องปรุงร่างกาย
 และนอกจากนี้ยังปรุงแต่งให้เป็นที่สุขเป็นที่ทุกข์ หรือเป็น
 กลาง ๆ ไม่สุขไม่ทุกข์อีกด้วย แต่ว่าอีกอย่างหนึ่ง
 เครื่องปรุงร่างกายนี้อธิบายได้ถึงอาการที่หายใจด้วย อัน
 อาศัยอวัยวะร่างกาย คือร่างกายต้องทำการหายใจ
 เป็นต้นว่า จมูก ปอด อวัยวะ หทัย นานี้ ร่างกายเหล่านี้
 ต้องทำการหายใจ และกิริยาที่ร่างกายทำการหายใจนั้นก็
 เรียกว่ากายสังขาร คือเป็นเครื่องปรุงของร่างกาย

ฉะนั้น ข้อที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสสอนว่า ศึกษา
 ว่าเราจักระงับกายสังขารหายใจเข้า หายใจออก จึง
 หมายความว่า จะต้องมึเจตนาตั้งใจที่จะระงับเครื่อง
 ปรุงร่างกายดังกล่าว และในการระงับเครื่องปรุงร่างกายดังนี้
 วิธีปฏิบัติก็จะต้องตั้งใจทำความสงบกาย และทำความ
 สงบใจ เมื่อใจสงบร่างกายสงบ กายสังขารคือเครื่อง
 ปรุงร่างกายนี้ก็สงบลงไปตาม ลมหายใจเองก็สงบละเอียด

เข้า อวัยวะสำหรับการหายใจหรือว่าการกระทำ การ
 หายใจของร่างกายก็สงบตามไปด้วย ฉะนั้นในทาง
 ปฏิบัติ จึงต้องปฏิบัติในทางที่จะทำให้ลมหายใจเอง
 และกิริยาที่หายใจของร่างกายทั้ง ๒ อย่างสงบระงับ
 ไม่ปฏิบัติในทางที่จะทำให้ไม่สงบระงับทุกทาง ทั้งหนัก
 ไม่มัวธอน ๆ ที่จะพึงทำนอกไปกว่าที่จะตั้งจิตกำหนด
 ลมหายใจเข้าออกมาโดยลำดับ คือ หายใจเข้าก็ให้รู้
 หายใจออกก็ให้รู้ซึ่งเป็นแม่บท ให้รู้ยาว รู้สั้น และให้
 รู้กายทั้งหมด และรู้ด้วยความปล่อยวาง ไม่ใช่รู้ด้วยความ
 ยึดถือ รู้ด้วยความยึดถือนั้นอาจจะทำให้เกิด
 อาการเกร็งของจิตใจของร่างกาย และเมื่อมีอาการ
 เกร็งของร่างกายและจิตใจอย่างใดอย่างหนึ่ง ก็จะทำให้
 ใ้กายสังขารดังกล่าวไม่สงบ เมื่อกายสังขารไม่สงบ
 ก็เหมือนดั่งว่า ทะเลที่มึนคลื่นไม่สงบก็ใคร่สมารถตั้งลง
 ไปไม่ได้ ต่อเมื่อทำความรู้ด้วยความปล่อยวางไม่ยึด
 ถือ เพียงแต่รวมจิตเข้ามาไม่ให้ฟุ้งซ่านออกไป ไม่
 ประุ้งแต่งกาย ไม่ประุ้งแต่งใจ ไม่ประุ้งแต่งลมแต่อย่างใด
 ปล่อยให้สงบลงไปตาม ปรกตธรรมดาของการปฏิบัติ

เพียงแต่ทำความรู้ เมื่อมีความปล่อยวางไม่ปรุงแต่ง
 ไม่แต่งร่างกาย ไม่แต่งการหายใจ คือกิริยาที่หายใจ
 ไม่แต่งลม แต่ปล่อยให้เป็นไปตามธรรมชาติธรรมดา
 ตามขั้นตามตอน กับข้อสำคัญอีกอันหนึ่งก็คือว่า อย่า
 ไปมีตัณหาในสมาธิ คืออยากจะได้เร็ว ๆ ดังนั้นเป็นต้น
 เรียกว่ามีตัณหาในสมาธิ มีตัณหาในสมาธิจนเมื่อใด
 ก็เป็นการสร้างกายสังขาร คือ แต่งกายแต่งใจแต่งลม
 จนเมื่อนั้น ก็เท่ากับสร้างคลื่นขึ้นให้เกิดแก่ใจเหมือน
 อย่างทะเลมีคลื่น ก็เลยไม่ได้สมาธิ เพราะฉะนั้น ข้อ
 สำคัญนั้นต้องคอยสงบตัณหาในสมาธิ ในขั้นนั้นต้อง
 ระวังตัณหาในสมาธิ ในขั้นต้น ๆ นั้นต้องระวังตัณหา
 ในอารมณ์ภายนอกที่จะดึงจิตใจให้หลุดออกไป แต่มา
 ถึงขั้นนั้นต้องระวังตัณหาในสมาธิ ตัณหาในสมาธินั้น
 แหละเป็นตัณกายสังขาร เครื่องปรุงกาย ต้องคอย
 สงบ สงบตัณหาในสมาธิ รวมใจให้สงบเข้ามาแต่
 เพียงอย่างเดียวเท่านั้น เมื่อเป็นดังนี้แล้วก็จะได้ อา
 นापานสติสมาธิ สติจะรุ่มนมนอนเป็นทตงของสติ
 เช่นว่า ตง สติ อยู่ที่ ปลาย จมูก หรือ วาริม ฝ ปาก เบื้อง

บน นนฺกเบนนมตของสมาธิ ถ้าตั้งสติไว้ที่อระหรือ
 หทัยข้างใน นนฺกเบนนมตที่ตั้งของสมาธิ หรือจะตั้ง
 ไว้ที่ไหนก็ตาม อันเป็นที่ตั้งของจิตของสติ นนฺกเบนน
 มตของสมาธิ และว่าถึงขอนี้ ท่านก็สอนให้ตั้งไว้ที่
 ปลายจมูก หรือที่ริมฝีปากเบื้องบน นนฺกเบนนมตคือ
 ที่ตั้งของสมาธิ ที่กำหนดหมายของสมาธิหรือของสติ
 ก็จะมีในนิมิต และที่รู้ลมหายใจเข้ารู้ลมหายใจออกไป
 พร้อมกัน และเมื่อความรู้ รูตงนิกเรียกว่า เป็นอานา
 ปานสติสมาธิ สมาธิที่เกิดจากสติอันกำหนดลมหายใจ
 เข้าออก ดังนี้เป็นวัชรปฏิบัติ และเมื่อปฏิบัติตามวัชร
 นี้จะเป็นทางปฏิบัติที่ไม่ยุ่งยากนัก นอกจากนั้นท่านก็
 สอนให้ใช้นิ้วบ้าง สอนให้ใช้พู่ทอไรบ้าง แต่วัชรนี้
 เป็นตนนิกสำหรับใช้ในเบื้องต้น เมื่อจิตรวมเข้ามาถึ
 นัยไปด้วยจิตก็ไม่รวม ก็จะต้องหยุดการนับ เพียง
 แต่รวมจิตเข้ามาให้อยู่ในอารมณ์อันเดียว

อนึ่ง ในข้อต่อไป พระพุทธเจ้าตรัสสอนให้ทำ
 ความรู้ในอริยาบถ เมื่อเดินก็ให้รู้ว่าเราเดิน เมื่อยืน
 ก็ให้รู้ว่าเรายืน เมื่อนั่งก็ให้รู้ว่าเรานั่ง เมื่อนอนก็ให้รู้

ว่าเรานอน เมื่อประกอบกระทำหรือผลัดเปลี่ยนอริยา
 บทหนึ่งให้รู้ว่า เราประกอบกระทำหรือผลัดเปลี่ยน
 อริยาบทนั้นอริยาบทดังนี้ แม้ในการนั่งทำอานาปา-
 นสติก็ให้รู้ว่าเรากำลังนั่ง นั่งอยู่อย่างนี้ และในการทำ
 ความรู้อริยาบทนี้อาจจะใช้อานาปานสติได้ คือทำให้
 รู้อริยาบทของลม ของสติ ของจิตใจ รวมความว่า
 ให้รู้อริยาบทของกาย เวทนา จิต ธรรม นั้นแหละ
 กายก็คือลมหายใจเข้าออก กับทงนมตคือที่ ๆ ลม
 หายใจเข้าออกกระทบ คือ ปลายจมูกหรือริมฝีปาก
 เบื้องบน เวทนาคือความเป็นสุขทุกข์ หรือเป็นกลาง ๆ
 ไม่ทุกข์ ไม่สุข จิตก็คือว่า จิตใจที่กำหนดอย่างไร
 ธรรมก็คืออารมณ์ ว่าลมหายใจเข้าออกเป็นอา รมณ์
 หรือมีอะไรเป็นอารมณ์แทรกเข้ามา ก็ให้รู้อริยาบทของ
 กาย เวทนา จิต ธรรมดังนี้ ก็เป็นอันว่า เป็นรู้อริยาบท
 เหมือนกัน และก็เช่นเครื่องประกอบช่วยให้การปฏิบัติ
 ทำอานาปานสตินั้นเป็นไปด้วยดีด้วย

ต่อจากนั้นก็ขอให้ตั้งใจฟังสวด และตั้งใจทำ
 ความสงบสืบต่อไป.

บัดนี้ จักแสดง ธรรม เป็นเครื่องอบรม ในการปฏิบัติอบรมจิต ในเบื้องต้นก็ขอให้ทุก ๆ ท่านตั้งใจ นอบน้อมนมัสการพระผู้มีพระภาค อรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าพระองค์หนึ่ง ตั้งใจถึงพระองค์พร้อมทั้งพระธรรมและพระสงฆ์เป็นสรณะ ตั้งใจสำรวมกายวาจาใจให้เป็นศีล ทำสมาธิในการฟังเพื่อให้ได้ปัญญาในธรรม

วันนี้จะได้แสดงต่อด้วยสัมปชัญญะบัพพะ ขอว่าต่อด้วยสัมปชัญญะ อันขอทว่าต่อด้วยสัมปชัญญะนักเริ่มมาต่อด้วยขออริยาบถบัพพะ คือขอทว่าต่อด้วยอริยาบถ ๔ แล้ว ดังที่ได้ตรัสสอนว่า “...เมอเดินก็ให้รู้ว่าเราเดิน ยนกัให้รู้ว่าเรายืน นงกัให้รู้ว่าเรานั่ง นอนกัให้รู้ว่าเรานอน...” แต่หมวดนเรียกว่า อริยาบถบัพพะ ขอว่าต่อด้วยอริยาบถ ส่วนขอต่อจากขออันขอว่า สัมปชัญญะบัพพะ ขอว่าต่อด้วยสัมปชัญญะ ตรัสสอนให้ทำสัมปชัญญะคือความรู้ตัวในการก้าวไปข้างหน้า ในการถอยไปข้างหลัง ในการดู ในการเหลียว ในการคู้กาย

เข้า ในการเหยียดกายออก ในการทรงผ้าสังฆาฏี
 บาตร จีวร หมายถึงการนุ่งห่ม ในการกิน ดม เคี้ยว
 ลม ในการถ่ายหนักเบา ในการไป ในการยืน ในการ
 นั่ง ในการนอน ในการเดิน ในการพูด ในการนั่ง
 หมวดนิกะบนอันตรัสสอนให้ทำสัมปชัญญะ คือความ
 รู้ตัวในอริยาบถเล็กน้อยที่ปวงนั่นเอง ซึ่งรวมอยู่ใน
 อริยาบถใหญ่ส่วนมาก อริยาบถใหญ่ทั้ง ๔ ก็คือ ยืน
 เดิน นั่ง นอน ในการเดินนั้นจะต้องมีการก้าวไปข้าง
 หน้า มีการถอยไปข้างหลังเป็นต้น จึงเท่ากับเป็นอริ
 ยาบถน้อยที่ประกอบอยู่ในอริยาบถใหญ่ และนอก
 จากนัยมการกระทำเกี่ยวแก่ความต้องการของร่างกาย
 ซึ่งเป็นธรรมชาติธรรมดาเช่นการกินน้ำเข้า คือนำอาหาร
 เข้า นำออกคือนำอาหารเก่าออก ก็ให้ทำสัมปชัญญะ
 และในตอนท้ายก็ประมวลเข้าในอริยาบถ ๔ นั้นแหละ
 คือยืน เดิน นั่ง นอน เดิน ต้น พุด นั่งเข้าอก เพื่อให้ทำ
 สัมปชัญญะในการกระทำต่างๆ ของร่างกาย ซึ่งเป็น
 ไปโดยปรกติธรรมดาให้สมบูรณ์ และทั้ง ๒ หมวดน
 ก็รวมเข้าในข้อสอนให้ทำสัมปชัญญะด้วยกัน

อันสัมปชัญญะนี้คู่กับสติตั้งที่เรียกว่า สติสัมปชัญญะ และท่านให้คำแปลไว้ง่าย ๆ ว่า สติ ความระลึกได้ สัมปชัญญะ ความรู้ตัว สติคือความระลึกได้ นั้น อธิบายในความหมายหลายอย่าง คือระลึกได้ถึงการทำคำที่พูดมานานได้ ไม่ลืม ความระลึกได้ จึงมีความหมายว่าจำได้ นกขนนกนิกได้ เช่น นกขนมว่าเมื่อนานทำอะไรไว้ในเวลานั้น พูดอะไรไว้ในเวลานั้นก็จำได้ และความระลึกได้หมายความว่าความหมายเป็นอนุปัสสนา คือความรู้ตาม เหมือนอย่างพี่เลี้ยงที่เลี้ยงเด็ก เด็กอยู่ในสายตา เด็กทำอะไรพี่เลี้ยงก็มองเห็น คือว่าดูตามเห็นตาม ดูตามไปเห็นตามไป เด็กจะทำอะไรก็อยู่ในสายตา ฉะนั้นใดก็ดี สติที่เป็นอนุปัสสนาคือความรู้ตามเห็นตาม ก็หมายถึงสิ่งที่ตนอยู่ในสายตาแห่งความรู้ สิ่งใดนั้นจะเป็นไปอย่างไรก็ดูกรูกรเห็น ไม่คลาดไปจากความรู้ได้ ดังนั้นคือสติที่เป็นอนุปัสสนา สติที่เป็นอนุปัสสนานักคอสตบฏฐาน ๔ นเอง

กายาอนุปัสสนา ดูตามเห็นตามซึ่งกาย คือความเป็นไปของกายอยู่ในสายตาแห่งการดู กายจะเป็น

ตามปรกติ พลเสียงก็ไม่ต้องว่าอะไรจัดอะไร แต่ถ้าเด็ก
จะวิ่งออกไปนอกทาง หรือจะทำอะไรซึ่งทำให้เกิดโทษ
หรือหกล้มอะไรเป็นต้น พลเสียงก็เข้าช่วยเข้าห้ามไม่ให้
ทำอะไรที่จะให้เกิดโทษทุกอย่าง ฉะนั้น กาย เวทนา
จิต ธรรม ถ้าเป็นไปโดยปรกติ สติก็ดูก็รู้สึกเห็นอยู่
เฉยๆ แต่ถ้ากาย เวทนา จิต ธรรม เป็นไปไม่ถูกไม่
ชอบ สตินักเหมือนอย่างพลเสียงจะคอยห้าม ยับยั้ง
และส่งเสริม คืออะไรที่ไม่ควรทำก็จะห้าม อะไรที่ควร
ทำก็จะส่งเสริมเหมือนอย่างเป็นพลเสียง สติที่เป็นอน-
ุปสสนานจึงเป็นสงทมประโยชน์มาก และนอกจาก
สติคือความระลึกได้ยังทำให้เป็นผุ้ต้น คือทำให้ไม่มัวง
เหงาหาวนอนซึมเซา และทำให้เกิดปัญญาคือความรู้ต่อ
ไปด้วย นอกจากสติยังมีลักษณะเป็นองค์แห่งความรู้
เป็นทางให้ถึงความดับทุกข์ร่วมกันไปกับธรรมข้ออื่น ๆ
และธรรมข้ออื่น ๆ แม้ว่าจะต้องใช้ในบางคราว หยุด
ใช้ในการบางคราว เช่นการใช้ปัญญามากเกินไป ถ้า
ใช้ในขณะที่ยังฟุ้งซ่านก็จะทำให้ฟุ้งซ่านมากขึ้น ความ
เพียรก็ เช่นเดียวกันถ้า ใ้ใช้มากเกินไปก็ ทำให้ฟุ้งซ่าน

เพราะฉะนั้นก็จะต้องลดลงมาเสียบ้างในบางคราว รวม
 จิตให้หนึ่งเหมือนกัน ถ้าในขณะที่ว่างเหงาหาวนอน
 มาก ยิ่งทำจิตให้หนึ่งมากกว่าเลยหลับไปเลย ฉะนั้นก็ต้อง
 หยุดใช้ลดการใช้เสียบ้าง ในขณะที่จิตว่างเหงาหาว
 นอน ก็ต้องเร่งความเพียรพองใจขึ้น และใช้ปัญญา
 ให้มากขึ้นพิจารณาให้มากขึ้น ในขณะที่จิตฟุ้งซ่านก็
 ต้องรวมใจเข้ามา นี่เป็นลักษณะของสมาธิทั่วไป ก็
 แปลว่าการ ใช้ธรรม ปฏิบัติ ก็จะต้องเลือกใช้ ให้เหมาะ
 สม แต่ว่าสตินี้เป็นสิ่งที่ต้องใช้อยู่ตลอดเวลา เป็นสัพ
 พัตถิกะ คือเป็นสิ่งที่ต้องมีอยู่ในทุกสถานในกาล
 ทุกเมื่อ สติจะเป็นสิ่งสำคัญ และในการแสดงสติ
 แสดงเดี๋ยวเพียงสติข้อเดียวก็ย่อมหมายถึงธรรมทุกคน
 คือสัมปชัญญะ ความรู้ตัวด้วย คือสติความระลึกได้จะ
 ต้องมีความรู้ตัวประกอบด้วย และความรู้ตัวนั้นก็เท่า
 กับการระลึกได้ถึงตัวนั่นเองไม่ลืมตัว เมื่อมีความระลึกได้
 ถึงตัวไม่ลืมตัวก็เป็นสัมปชัญญะ ความรู้ตัว ฉะนั้น
 ความสมบูรณ์แห่งความหมายของสติแม้เพียงข้อเดียว
 ก็หมายถึงความระลึกได้และความรู้ตัวประกอบกันเป็น

สวดที่สมบูรณ์ ยกสวดขึ้นแสดงเพียงข้อเดียวก็คลุมไปถึงสัมปชัญญะด้วย

ใน สติบัญญัติฐานทั้ง ๔ ทัว ้ไปก็ยก สติขึ้น เป็นประธานเพียงข้อเดียวแต่ก็มีความหมายคลุม ถึงทั้ง ๒ ดังกล่าว คราวนี้ในบางลักษณะยกสัมปชัญญะขึ้นแสดงเพียงข้อเดียวเหมือนกัน ดังในสัมปชัญญะบัพพะข้อว่าด้วยสัมปชัญญะ ความรู้ตัวนี้ ก็ต้องเข้าใจว่าเมื่อยกขึ้นแสดงเพียงข้อเดียวก็หมายถึงสวดด้วย เพราะว่า จะมีความรู้ตัวก็ต้องมีสติ คือความระลึกได้ ระลึกได้ถึงตัวไม่ลืมตัวดังกล่าว เมื่อมีสติประกอบด้วยตั้ง จึงจะเป็นสัมปชัญญะที่สมบูรณ์ คราวนี้ทำไมในข้อนี้จึงยกสัมปชัญญะขึ้นแสดง ก็เพราะว่าในส่วนที่เกี่ยวกับ อริยาบถ เป็น เรื่อง ของตัว ซึ่ง เป็น ไป ตาม ธรรมชาติ ธรรมดา เดินยืนนั่งนอนเป็นต้นเหล่านี้เป็น เรื่อง ของตัว ซึ่ง เป็น ไป ตาม ธรรมชาติ ธรรมดา การทำสติในข้อนี้จึงได้ยกเอาสัมปชัญญะขึ้นเป็นที่ตั้ง คือให้ทำความรู้ตัว รู้ตัวว่าเราเดิน เรายืน เรานั่ง เรานอน เป็นต้น และในข้อนี้ก็พึงทำความเข้าใจในการปฏิบัติดังนี้ ตัว

นนกกัม ๒ คือกายและใจ หรือกายและจิต รู้ตัวก็ต้อง
 รู้ทั้งกายรู้ทั้งจิต จิตใจจะต้องเป็นไปก่อน คือจะต้อง
 มีเจตนาของจิตใจขึ้นก่อน ว่าจะเดิน จะยืน จะนั่ง
 จะนอน จะก้าวไปข้างหน้า จะถอยไปข้างหลัง เป็นต้น
 จึงต้องรู้จิตใจ รู้ตัว คือจิตใจ รู้ริยาบถของจิตใจ
 นส่วนหนึ่ง เมื่อจิตใจมีริยาบถขึ้นก่อน คือเกิด
 เจตนาขึ้นก่อนดังกล่าว กายก็ปฏิบัติตาม คือยืน เดิน
 นั่ง นอน เป็นต้น ก็ให้รู้ตัวคือริยาบถของร่างกาย
 รวมความว่า ฝึกหัดปฏิบัติให้รู้ริยาบถของจิตใจที่เกิด
 ขึ้นก่อน ให้รู้ริยาบถของกายที่เกิดขึ้นตามประกอบ
 กันไป และวิธีหัดนั้น หัดจริง ๆ ในริยาบถใดริยา
 บถหนึ่ง หยาบบ้างละเอียดบ้าง สุดแต่จะกำหนด
 หลักสูตรขึ้นฝึกหัดปฏิบัติ ดังนั้นก็ ได้ หัดทำความรู้ให้
 ทัณฑ์ไปโดยรวม ๆ ทั่ว ๆ ไป คือให้ทัณฑ์ริยาบถของ
 จิตใจ ให้ทัณฑ์ริยาบถของกายที่เป็นไปตามจิตนั้น ๆ
 ดังนั้นก็ ได้ การเดินจงกรมเพื่อเปลื้องนิวรณ์ก็ให้หัดทำ
 สัมปชัญญะ คือความรู้ตัวในการเดินก็ได้ แต่ว่าการ
 เดินจงกรมนั้นบางทีก็มุ่งหมายเพื่อแก้ง่วง แก่เมื่อยขบ

นั่งนานเมื่อยก็เดินจงกรม นั่งนานง่วงก็เดินจงกรม
 เป็นการผลัดเปลี่ยนอิริยาบถแก่นิรโรค เมื่อเป็นดังนี้
 แม้จะไม่มุ่งทำสัมปชัญญะในอิริยาบถเดิน จะกำหนด
 กัมมัฏฐานข้อใดข้อหนึ่ง เพื่อทำจิตใจเปลื้องจิตใจจาก
 นิรโรคข้อนั้น ๆ ที่เกิดขึ้น ดังนี้ก็ได้ และที่ทำสัมป-
 ชัญญะในการนอนนั้นก็หมายความว่า เมื่อนอนก็ให้
 รู้ว่าเรานอน และให้ทำสติถึงเวลาที่จะตื่นขึ้น เรียกว่า
 ทำ **อุฏฐานสัญญา** ความกำหนดหมายการลุกขึ้นตื่น
 ขึ้น ไม่ได้หมายความว่าไม่ต้องนอนเลย แต่ว่าก่อน
 จะหลับนอนก็ให้มีความรู้ตัวว่าจะนอน แล้วก็ทำสติถึง
 การที่จะลุกขึ้นตื่นขึ้น ดังนี้ เรียกว่าทำสัมปชัญญะใน
 การนอน การหัดทำสัมปชัญญะดังนี้เป็นอันหัดทำ
 ความรู้ตัวทั้งที่เป็นส่วนจิตใจ ทั้งที่เป็นส่วนกาย ให้รู้
 ทันในอิริยาบถของจิตใจ ในอิริยาบถของกายที่เนื่อง
 กัน และยิ่งไปกว่านั้นก็ให้ทำความรู้ว่า ทว่าเรา ๆ นั้น
 ก็เป็นสมมติบัญญัติขึ้นมา อันที่จริงนนอิริยาบถของ
 จิตใจก็เป็นความวนของจิตใจ อิริยาบถของกายก็
 เกี่ยวกับธาตุ ๔ นั่นเอง ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ

ธาตุลม ประกอบกัน เหมือนอย่างที่เราเรียกว่ารถวัง หรือ
 ว่าเกวียนที่ล้อลากไป คำว่าเกวียน รถ ก็เป็นสมมติ
 บัญญัติ แต่อันที่จริงสิ่งต่าง ๆ สิ่งที่เราเรียกว่ารถ
 ก็ได้แก่ สรรพสัมภาระต่าง ๆ มิใช่ประกอบเข้าเป็น
 เกวียนเป็นรถ เกวียนรถจริง ๆ ไม่มี เมื่อประกอบ
 สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้เข้า ก็สมมติเรียกว่าเกวียน เรียกว่า
 รถ เมื่อจิตใจและธาตุทั้ง ๔ เป็นไปด้วยอริยาบถใด
 อริยาบถหนึ่ง ก็สมมติบัญญัติเรียกว่าเรา เรียกว่าเขา
 เราเดิน เขาเดิน ดงนี้เป็นตน อันที่จริงเป็นเรื่องของ
 จิตใจกับธาตุทั้ง ๔ ที่ประกอบกันอยู่ เป็นไปด้วยอริยา
 บถนั้น ๆ

ต่อจากนั้นก็ขอให้ตั้งใจฟังสวด และตั้งใจทำความ
 สงบสืบต่อไป.

